

ya Series No-1

OUM

Sivayanamaha

மகாமஹேசுவரன்,
உ. சுவ. அபிதானந்தர் தயார்
திருவருளிச்செய்த 20

Swāmy Abhedananda

ON

PERFECT HEALTH

In Tamil

BY

A. CHOCKALINGA PILLAY.

Copy Right.

Madras

1916.

Price Annas 0-1-6.

୧୭ ୩୩୩ ୭.୩

உ, ஈ னா ஈ க ம்.

(சுவாமி அபேதா நந்தர் அமரகன் உபநிபாபம்)

தமிழ் மரபு வியாக்கிய.

௨ - சொக்கலிங்கப் பிள்ளை.

2. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

இ. த.
"சொல்காப்பாடி",

இந்தியாவில் $\sigma(B) \cap (0, 1)$ இல்

பு-கு-கந்தசாமிப்பிள்ளை அவர்களால்,

பிரசுரிகதப்பட்டது.

१७६३ ई. १८०० ई.

அமெரிக்கன் ஸ்டீல் நெஸ்ட் டிரைன்,

பரமபூத வ'ண் ஞாபி'பட்சை.

1916.

பிழிஸ்டர் செய்தது.

விடை அரை 1½.

ஓம்

சிவாயநம:.

முகவுரை.

—(*)—

இவ்வுபநிஷாசம் அமெரிக்கா கண்டத்தில் நியூயார்க் (New york) பட்டணத்தில் வேதாந்த சபையால் ஆங்கிலேய பாவையில் பிரசுரிக்கப்படும் “வேதாந்தம்” என்னும் மாதாந்த பத்திரிகையிலுள்ளது. இது சுவாமி அபேதாநந்தரவர்களால் செய்யப்பட்டது. இவ்வுபநிஷாசத்தில் பூரண சுகமென்பது என்ன? அதனை அடைவ தெப்படி? அது எப்போது கைகூடும்? சரீரத்தில் எதனை யொழித்தலால் அச்சுங்கிடைக்கும்? என்பன நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பூரண சுகத்தை ஒருவன் அடைந்தாலும் அதுவே ஆத்மான்னுபவமாகாமல் ஆத்மானுபவங் கைவருதற்கு ஒரு நிலையாகுமென்னும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது; இதனால் ஆத்மந்ரானம் பெறுதற்குப் பூரணசுகம் இன்றியமையாத தென்பது விளங்கும். ஆங்கிலேய பாவையிலுள்ள இவ்வுபநிஷாசம் ஆங்கிலேயத் தெரியாத தமிழர் கட்டுப்பியோசனமாயிருக்குமெனக்கருதி வேதாந்தக் கல்வியில்லாதவர்களும் எளிதாக அறிந்துகொள்ளுமாறு என் சிற்றழிவிற் கியைந்தபடி வேதாந்த பதம்பியோசகங்கள் பெரும்பான்மையுமில்லாமல் என்னுற் கூடிய அளவு எளிய வசன நடையில் இதனை எழுதியிருக்கிறேன். இதற் பிழையுளதாயின், உலகம் பொறுக்க.

ஏ-சொக்கலிங்கன்.

ஓம்

சிவாய நம: .

— புரண சுகம். —

அதிபுரண காலத்திருந்து எல்லாத் தேசங்களிலுமிருக்கும் எல்லாச் சனங்களுடைய எல்லா வகுப்புகளுக்கும் இஃ புரண சுகத்தோடு கூடிய தீர்த்தாயுளை எல்லகிக வாழ்க்கையின் அதிக மேலான பாக்கிய மென்று கருதப்பட்டது. காலமங்கேக்பாளுலும் புரண சுகத்திற்காகக் கூச்சலிடும் நூறுபிரக் சணகூரண சனங்கள் அப்புரணசுகத்தையடையத் தங்களுடைய சக்தியாஹுசாரம் எல்லாவற்றையுஞ் செய்யக் கவலை யுற்றவர்களுமிருக்கின்றதைப் பார்க்கின்றோம். அவர்கள் வைத்தியர்கள், கிறிஸ்தவாஸ்ரிரிகள், மானத சிகிச்சகர், (Mental Healers) தெய்வீக சிகிச்சகர், (Divine Healers) இன்னு மிப்புரண சுகத்தின் மேன்மையால் அடையக் கூடுமான சிலமுறைகளும் தெய்வீக தவாகளாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் புருஷர்கள், ஸ்திரீகளாகிய இவர்களுடைய ஆலோசனையைப் பின்பற்றத் தயாராயிருக்கிறார்கள். தருமவைத்திய சாலைகள், தரும சாலைகள் (Asylums), வைத்திய சாலைகள் (Medical Institutions) இவைகளில் எல்லா னவு அடங்கக் கூடுமோ அவ்வளவுக்கும் எல்லா சாதிமனுஷர்களும் நிறைந்திருக்கின்றனர். அன்றியும், செம்மையான போசனத்திற்கும் அல்லது டிராவில் நல்ல வய்வெடுத்துக்கொள்வதற்கும் சமயம் வாய்ப்பது அரிதாகிறதென்று சொல்லும்படியாக அசாதாரண வைத்தியர்கள் (Private Physicians) கைகளும் நிறைந்திருக்கின்றன. உண்மையாகப் புரண சுகத்திற்காகப் போடுங் கூக்குரல் சர்வசாமானியமாக இருக்கின்றது. இதை நாம் எங்கும் பார்க்கின்றோம். சாஸ்திர சம்பன்னர்கள் சுகவீனத்தின் காரணங்களையும் வியாதியின் மூலங்களையும் கண்டுபிடிக்கத் தங்களுடைய காலத்தையும், சக்தியையும் செலவழிக்கிறார்கள்; அன்றியும், மனுஷசா

திக்கு அக்காரணங்களை நிவர்த்தித்துப் பூரணசுகத்தைக் கொடுக்கும்படியான பரிகாரங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும் இரூப்பகலாகச்சேர்த்து செய்கின்றார்கள். இச்சாஸ்திர ஞானமுள்ள புருஷர்களில் அநேகர், எவ்வாறாயினும். வாழ்க்கையின் அநாத்மவாத சித்தாந்தத்தில் (In the materialistic theory of life) நம்பிக்கையுடையவர்களாய் எல்லா வியாதிகளுக்கும், சுகவீனங்கட்கும் உபாதான காரணம் (Material cause) கண்டுபிடிக்கவும், அவைகளை அசத்தான வகைகளினாலே நிவர்த்திப்பதற்கும் முயற்சி செய்கிறார்கள். இக்காலத்து வைத்திய சிகிச்சகர்கள் (Medical practitioners of modern times) ஈடபதார்த்தத்தினின்றும், அதன் சக்தியினின்றும் அந்நியமான சைதன்யத்தைநாடிர். சித்து தத்துவமான ஆன்மாவின் அஸ்தித்துவத்தையும் நிராகரித்து, எல்லா வியாதிகளுக்கும். சுகவீனங்கட்கும் மூலம், சரீரவுறுப்புக்களின் நிலைமை மாறுதல்களும், சரீர நிலைமைகளும். உணவாதி காரியங்களும், சீதோஷண விசேஷங்களும், சுகாதார நியமங்களை அதிகக்கிரமித்தலும், அணுதரிசனி (Microscope) யாற் பார்க்கக் கூடிய அதிநுண்ணியதும் வியாதியை யுண்பெண்ணுவதுமான அங்குரப்பிராணிகள் (Microbes & Bacteria) முதலியவைகளுமே எனக் குறிக்கின்றார்கள். இப்பெளதிக சரீரங்களினின்றும், சரீரஉறுப்புக்களின் நிலைமைகளினின்றும், அநேக விஷயங்களில் வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பது வாஸ்தவமே. எங்கே உறுப்புக்களின் தொழில்கள் தமது கிரமங்களி லிருக்கின்றனவோ, எங்கே ஆகாரம், பானம் சரியாகச் சீரணிக்கின்றனவோ. எங்கே சுகாதார நியமங்கள் அனுசரிக்கப் படுகின்றனவோ, அங்கே எல்லாத் தோஷங்களையும் அகற்றுவதற்கும், நம்முடைய சரீரத்தை நாடோறும் தாக்கும் அதிநுண்ணிய அங்குரப்பிராணிகளைக் கொல்வதற்கும் போதுமான பலமுடைய சரீரத்திலும் பூரண சுகம் இருப்பதைக் காண்பதுங்கூட வாஸ்தவமே. இவ்வியல்பான நிலைமைகளின் அடியாகப் பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கக் கூடுமென்று நினைக்கப்படுகின்றது; ஆனால், பூரணசுகத்தை யார் அனுபவிக்கப்போகின்றனர்? என்னும் வினா நிகழுகின்றது. அது சரீரமா அல்லது ஏதோ ஞானமுள்ள வஸ்துவா? சரீரத்திற்குரிய தொழில்களைக் கிரமப்படுத்த

வும், அங்கங்களின் யதாக்கிமமான கிரியைகளேத் துடைபண்ணு வனவான எல்லாத்தேதாவுங்களையும் நிவர்த்திக்கவு முரியதொழிலை யார் செய்யப்போகின்றனர்? உண்டவுணாவையும், குடித்த பாணத் தையும் சரியானபடி சமிப்பிக்கவும், அவற்றினின்றும் போஷணை க்கு வேண்டியதைப் பிரிக்கவும் அதனால் சாம்புத், சாராகட்டுச் சக் தியை யுண்டாக்கவும், அதனை நினைப்பின் சக்திக்கும், மனோவல்ல பத்திற்கு மாற்றவு முரியதொழிலை யார் செய்யப்போகின்றனர்? உயுப்புக்களின் இயைந்த விர்த்தியை உண்டிபண்ணப் போகின்றவர் யார்? ஆகாரபானங்களின் மூலமாகவும், சாற்றிலும் இவைகளின் மூலமாகவும், இடைவிடாது நம்முடைய சரீரத்திற் பிரவேசிக்கும் அதிநுண்ணிய அங்குராசீவிகளை (Microbes & Bacteria) யார் சக் திக்கச் செய்வார்கள்? இக்கேள்வி நமக்கு மிகவும் முக்கியமானது. வாழ்க்கையின் அநாத்மவாத சித்தாந்த வியாய வாதிதன், ஆன்மா வின் அஸ்தித்துவத்தில் நம்பிக்கையில்லாமல் அசேதன வஸ்துக்க ளின் இயைந்தசேர்க்கையின் பலனும், வஸ்துக்களுக்குரிய சக்தி களும், எண்ணங்களையும் இன்னலும் மற்ற ஆச்சரியமான விஷயங் களையும் உண்டு பண்ணுமென்று சந்திப்புகின்றார்கள்; வஸ்துக்களின் சேர்க்கையே ஆகார சமிப்பின் சக்தியை உண்டாக்கி, நரம்புத்தா ராகச் சக்தியாகவும், எண்ணங்களின் சக்தியாகவும், மனோவல்லப மாகவும், அறிவாகவும் மாற்றச் சக்தியுடையதாகின்றது என்றும் போதிக்கின்றார்கள். அசேதனவஸ்துக்களின் சேர்க்கையின் காரிய மாகாதும், பிரகிருதி வியமங்களின் தொழிலாலாக்கப்பட்ட சடசக் தியாகாததுமான சைதன்சிய அறிவின் இருப்பை அங்கீகரித் தும் அவசியத்தை அவர்கள் உணரவில்லை. இடைவிடாமல் மாறிக்கொண்டிருப்பதான அப்படிப்பட்ட அசேதன வஸ்துக் களின் சேர்க்கையின் காரியங்களும், சடபதார்த்தங்களின் சக்திக ளும், எப்போதாயினும் சிவனை உண்டாக்கவும், பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கவும் கூடுமா அல்லது கூடாது என்று கணப்போதே னும் சிந்திப்பதற்கு அவர்கள் தரிப்பதில்லை. வைத்திய சிகிச்சகர்கள் சரீரமாகிய கட்டடத்தைக் கட்டிய சிற்பாசாரியாரென்று அறியா மலும், அச்சிற்பாசாரியின் நோக்கத்தையும், வல்லமையையும் கிளையம் பண்ணாமலும், இக்கட்டடத்தைப் பழுதுபார்க்கவும்,

பழுதுபட்ட பாசுங்கத்து ஒட்டுப்பாடவும் மிகவும் முயற்சியுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். அதுபற்றி அவர்கள் யாதொன்றும் அறியார்கள். உண்மையில், அவர்கள் அச்சிற்பியினிருப்பைத் திரஸ்கரிக்கின்றார்கள். “மானிட சரீரம்” என்று சொல்லப்பட்ட மாப்சுவீட்டின் சிற்பியாவான் ஆன்மாவென்று அவர்கள் அறியார்கள். இத்தச்சரீரம் பிடுகிருநிலின் அபேசனை சக்திகளால் உண்டான தென்றும், சிற்பியாகிய ஆன்மா தீட்சுசுட சக்திகளின் காரியமாயிருக்கிற தென்றும் அவர்கள் கிளைக்கின்றார்கள். பி. கிருஷ்ணம், பி. கிருஷ்ணசக்திகளுமே ஆந்தச சிற்பியாகின்றன வென்பது அவர்கள் கருத்தாம்.

பிரதமமாக, லுங்கச் சிற்பியாரென்றும், பெஸ்திக உடம்பென்று காம் சொல்லும் குடிபருக்கும் இந்த வீட்டை யார் கட்டின தென்றும், இந்த வீட்டைக் கட்டுவதில் என் அந்தச சிற்பி தவறாக ளிழைக்க வேண்டாம் என்று காமறிய வேண்டும்; பின்னர் ஆன்மா அஞ்ஞான மாத்திரத்தால் தவறாக ளிழைக்கின்றதென்ற காம் அறிந்தால் அதற்கு காம் கண்ணி பறித்தலும், அதன் கண்களைத் திறக்கவும், விடையாகளை அவற்றின் மாற்றாக் சொருபங்களில் பார்ப்பவும் அறிப்புவெண்கும் இல்லாவிடின், வாழ்க்கையின் அகாத்தமவாத திஷ்டாந்தங்கள் கற்பிக்கையுடைய வைத்திய சிகிச்சைகளால் எல்லா வளவகங்கள் கொடுக்கப்பட்டாலும் பிரதோசனை மில்லாமல் ஆன்மா நீட்டு நீட்டிய கறமகள் செய்துகொண்டேயிருக்கும். க்கமின்வாக ஆன்மா அல்லது வியாதிப்பட்ட ஆன்மா (வியாதி-என்பதால் by disease--dis-ease, ease க்கம் dis-இன்மை, uneasy-சகமின்மை) க்கசரீரத்தை உண்டெண்ணெய் முடியாது; பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கக் கூடுமான துமல்ல. ஆன்மாவானது எல்லாவியாதிகளுக்கும் மிகவும் அருமையான ஆலோசனை சொல்பவர்களை னேவான வியாபகர்களால் குழப்பப்படுதல் லாம்; அன்றியும், ஆன்மாவானது வெளகிகத்தில் எல்லா ஒளவதங்களையும், பரிகாரங்களையும் தன்னுதீனத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம்; ஆயினும், ஆன்மா வியாதிப்பட்டேனும் அல்லது அசௌக்கியமாக வேணுமிருந்தால் பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கமாட்டாது. சரீரத்துக்குட் செல்லும் ஆகாரமும், பானமும் போவ

ணைசெய்வுதற்குப் பதிலாக விவகாரத்தை யுண்டிபண்ணுவதன் பற்றிப் புரணாகமத்திற்குப் பதிலாகச் சரீரணந்தையும் உண்டிபண்ணுகின்றன. இக்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரம் இவ்வண்ணமையை அறிகிறதில்லை; ஏனெனின், அது அபசித்தாந்நகங்களையும் சடவாந்நியமங்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது. வைத்திய பண்டிதர்களும், கிசிசசா கர்த்தர்களும் ஆன்மாவும் சரீரத்திற்குமுள்ள சம்பந்தத்தை அறியமாட்டார்கள். அவர்கள் ஸ்தூல சூட்சுமரீகத்தில் காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறார்கள்; ஆனால் ஆன்மாவின் சுதமியின்மையில் காரணங்களை நுழப்பதில் அவர்கள் அறியாதிருக்கிறார்கள். ஸ்தூல சரீரவியாசர்கள், ஸ்தூல சரீர நிலைமைகளால் உண்டாகின்றன வென்றும், ஸ்தூல சரீரமே ஆன்மாவை உண்டிபண்ணுகிறதென்றும், அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்; ஆனால் யுகார் கத்தத்தில் ஆன்மாவே ஸ்தூல சரீரத்தை யுண்டிபண்ணுகின்றது. ஸ்தூல சரீரம் ஆன்மாவை யுண்டிபண்ணுகின்றதென்றும் நினைக்கச் முயற்சிக்கும் வியவாகாரம். குதிரைக்கு முன்னே வண்டியைப் பூட்டி விசேஷத்தை ஸ்தாபிக்க முயற்சிக்கும் வியவாகாரத்தைப் ஸ்தூல சரீரம் விருத்தமாகின்றது.

கம்முடைய ஸ்தூல சரீரத்திற்குள் மீள் குட்சும சரீரம் மிருக்கின்றது, அதுவும் பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. அதைச் சிலர் சுபாவசரீரம் அல்லது நூண சரீரம் என்று சொல்லுகிறார்கள்; சிலர் அதை ஆந்நியமான மனம் என்கிறார்கள், ஆனால், தியாசுபிஸ்டிகள் (Theosophists) அதைச் சாயா அல்லது காமசரீரம் (Astral body) என்கிறார்கள். அது வஸ்துக்களின் அதிசுட்சும அணுக்களால் அமைந்ததாயும், சொருபத்தில் ஆகாசம்போன்றும், பிரகிருதியின் அதிசுட்சும சக்திகளால் அடக்கப்பட்டு மிருக்கின்றது. அதை ஆன்மாவின் அந்தா உடையென்று சொல்லலாம். ஸ்தூல சரீரத்தைப் பகிர் உடையென்று சொல்லலாம். இந்தச் குட்சும சரீரம் மனோசக்திகளையும், இந்திரிய சக்திகளையும், அந்தர உறுப்புக்களுக்குப் பலத்தையும், ஜீவத்துவத்தையும் கொடுத்தாயும், உறுப்புக்களின் எல்லாத்தொழில்களையும் நிறைவேற்றச் செய்வதாய் மிருக்கின்றது. அது சீவசக்தி (Life force) அல்லது பிரா

ணன் என்று சொல்லப்படும் அந்தச் சக்தியால் ஆளப்படுகிறது. பிராணன் என்றால் பிரபஞ்சத்தின் சீவசக்தி அல்லது நம்மைச் சேதுனமாக னைப்பது என்று பொருளாம். நம்மைச் சீவனோடிருக்கச் செய்கிற அந்தச் சக்தி பிராணவாயு (Oxygen) மாத்திரம் அல்லது மின்சார (Electricity) மாத்திரமன்று; நாம் அறிகிற யாதொரு பெளதிகரசாயன (Physico-chemical) சக்திகளைப்போன்றதே ஆகாது; ஆனால், அது அவைகளினின்றும் வேருனதே; அது அவைகளை அடக்கியாளுகின்றது; அவைகளை நடத்துகின்றது; அவைகளைக் கிரமப்படுத்துகின்றது; அன்றியும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. நாம் இச்சக்தியின் அஸ்தித்துவத்தை மறுப்பது முடியாது, ஏனெனின், அது நம்மில் ஒவ்வொருவரிலும் இருக்கின்றது. நாம் அதை உணருகிறதோடு அது அங்கே யிருக்கிறதென்றும் அறிகிறோம். மற்ற எல்லாப் பெளதிக இரசாயன சக்திகள் நிறைவேறாதபோது அது தன் தொழில்களை நிறைவேற்றக்கூடும். அந்தப் பிராணசக்தி அல்லது சீவசக்தி. ஸ்தூல சரீரத்தை ஆளுவதைப் போலச சூட்சும சரீரத்தையும் ஆளுகின்றது. சூட்சும சரீரம் யதாக்கிரமத்தி் விருக்குமானால் உறுப்புக்களுக்குரிய தொழில்களும் யதாக்கிரமத்தி் ஸ்ருந்து பூணாகம் பலனாகின்றன; ஆனால், இந்தப் பிராணனுடைய ஸ்புரணம் (Vibration) கிரமப்பிதமுமாயின், அப்போது சூட்சும சரீரத்தின் முயற்சிகளும் முறைபிறழ்ந்துபோக ரோக நிதானத்திற்குரிய நிலைமைகளுண்டாகும்; அவைகளே சுகவீனங்கள் அல்லது வியாதிகளின் ரூபமாக ரோகத்தைக் காட்டுகின்றன. வியாதி யென்னும் பதமானது சுகமின்மை, சரீரத்தின் சுகவீன நிலைமை; ஆகவே அது துன்பம் அல்லது உபாதி என்று அர்த்தமாகும். ஆனால், துன்பம் அல்லது உபாதியின் உணர்ச்சி ஸ்தூல சரீரத்திலில்லாமல் சூட்சுமசரீரத்தி் விருக்கிறது. ஆகையால், உண்மைவைத்தியன் ஸ்தூலகாரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது மாத்திரமல்லாமல் ஆன்மா அல்லது சூட்சுமசரீரத்திற்கும், ஸ்தூல சரீரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தையும்றியவேண்டும்; அன்றியும் இந்தச் சூட்சுமசரீரம் எந்நிலைமைகளிலிருந்து சேஷ்டிக்கிறதென்பதையும். அந்நிலைமைகள் அனுகூலமானவைகளா அல்லது பிரதிசூலமானவைகளா என்பதையும், ஆன்ம யதாக்கிரம நிலையில் அல்லது யதா

உ. வே. சாமிநாதையர் நூல் ந பூரணபரிசுரம், சென்னை-20. 7

க்கிரமம் பிறழ்ந்த நிலைநிலிருக்கிறதாவென்பதையும், வியாதி ஆன்மாவிலிருக்கிறதா, சூட்சும சரீரத்திலிருக்கிறதா, ஸ்தூல உடம்பிலிருக்கிறதா என்பதையும் அவன் கண்டுகொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் சரீரத்திற்குள்ளே விஷமயமான மருந்துகளை வீணாக விட்டுச் சோதனை செய்யப் போகின்றவனைப்போலப் பின்னர்ப் பல னுக்காகக்கூடதிருப்பவன் உண்மையான வைத்தியனல்ல. சூட்சும சரீரத்தில் வியாதியின் ரோகரிதான நிலைமைகளைக் கண்டு பிடிப்பவனும். அவைகளைப் பூரணமாகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறவனுமே உண்மையான வைத்தியனாவான். இக்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரம் இப்போதிருக்கிறபடி முற்றும் பரீட்சார்த்தமாக இருக்கிறது. நாமெல்லோரும் அறிந்தபடி வைத்திய சாஸ்திரம் ஆன்மாவும் பூர்த்திக்கு வரவில்லை. ஒரு நிலைமையில் நன்மையாகவும், பரீயோசனமாகவும் இருக்கிற அதுவே இன்னொரு நிலைமையில் கெடுபலான காரியங்களை யுண்டிபண்ணலாம். எனக்குச் சுகம்பண்ணும் மருந்து சரக்கின் அல்லது ஒளவத்தின் அழைமுகிய அளவு சிலசமயம் வேறொரு சரீரத்திற்குச் சுகங்கொடுக்காது. ஆகலின், இரண்டு முகங்கள் ஒன்றுபோல் ஒன்று சரியாயிராமைப்பால் இரண்டு சரீர சபாவங்கள், இரண்டு மனங்கள், இரண்டு சூட்சுமசரீரங்கள், இரண்டு ஆன்மாக்கள் ஒரே உண்மையனவாய்ச் சிறிதுமிரா. இவ்வுண்மை, வைத்திய சிகிச்சையில் முயற்சிப்பவனுடைய வழியில் பலகஷ்டங்களை வைக்கிறது. கஷ்டங்கள் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றன? மேலும், பூர்த்தியடைவதி னிமித்தம் வைத்திய சாஸ்திரமானது எவ்வளவு பயங்கரமான நிலைமைகளை மேற்கொண்டு செல்லவேண்டியதாகின்றது! அன்றியும், அது அந்தநிலையை எப்போது அடையக் கூடுமென்று யார்தான் சொல்லக்கூடும்?

வைத்திய சிகிச்சைகள் அந்தக்கரண விர்த்திகளையும், சூட்சும சரீரத்தின் கதியையும் முதல் முதல் தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டிய பிராணனோ டிருப்பதற்கு வேண்டிய செயற்கைவகை, மனத்தொல்லை, கவலை, பிரயாசமான காரிய நிரவாகத்திற்கு முந்திக்கொள்ள முயற்சி, காரியத்தில் தவறு (Failure in business), இயற்கைக்கு விரோதமான ஆகாரம் இவைகளைல்லாம் இக்காலத்திய நாகரிகத்

தின் விநாச எதுக்கென்று காமெல்லோரும் அறிகின்றோம். மனத் தொல்லை அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றது. இரத்தாசயவேதனை (Heart trouble), சுவாசாசய வேதனை (Lung trouble) பிருக்கவேதனை (Kidney trouble) முதலிய வியாதிகளினின்றும் இன்னும் மற்ற நோய்களினின்றும் ஜனங்கள் துன்பப்படுவதற்கு மனத்தொல்லைகளே காரணங்களாகின்றன. வைத்தியன்பிணியாளனுடைய சூட்சும சரீரத்தின் யதாக்கிரம நிலைகளையும், யதாக்கிரமரீஸைப் பிறழ்வுகளையும் அறிந்தா லொழிய இக்காரணங்களை ஒழித்தல் முடியாது. வாழ்க்கையின் மேலான உத்தேசமும், நோக்கமும் இப்போது அசேதன சம்பத்தாய் விட்டன; அன்றி ஒவ்வொருவனும் எவ்வளவானாலும் தான் காரிய சித்தியடையத் தீவிரப்பிரயாசைப்படுகிறான். ஆனால், அந்த மனோநிலைமை என்ன பலனை யுண்டுபண்ணும்? நாம் இதுபற்றிச் சிந்திப்பதேயில்லை. நம் முடைய மனம் அசேதன போகத்திலும், அசேதன வஸ்துக்களிலும் பிரஸிங்கிதிகளும் போதும், அசேதன போகங்களுக்காக அசேதன ஊதியமும், பேரவாவுமான பலிபீடத்தின்மேல் நம்முடைய சாத்தவிக வாழ்க்கையையும், பாரமார்த்திக வாழ்க்கையையும் பலி கொடுக்கக் கடமைப் பட்டவர்களான போதும், நாம் பூரண சுகத்தை எப்படி எதிர்பார்க்கக் கூடும்? அசேதன விஷயங்களின் இடைவிடாத சிந்தனையே ஆன்மாவை ஸ்தூலவஸ்துவின் கீழ்ப்படிக்குக் கொண்டுபோகின்றது; அன்றி அதன் குணக்கேட்டிற்கும் சக்தி வாய்க்கிருக்கின்றது. அசேதன விஷயங்களை எவ்வளவு அதிகமாக நினைக்கின்றோமோ அதற்கும் பூரண சுகத்தின் வாசஸ்தானத்திற்கும் நாம் அதிகூர்த்தி விருக்கின்றோம். அசேதன வஸ்துக்களின் எண்ணம் ஆன்மசங்கல்ப சக்தியைப் பலவீனப் படுத்துகின்றது; அது பின்னர் ஸ்தூல வஸ்துவினின்றும், ஸ்தூல நிலைமைகளினின்றும் உதவி தேடுகின்றது; அதற்கு ஸ்தூல உடம்பிற்கும், அதனைச் சூழ்ந்துள்ளவற்றின் ஸ்தூல நிலைமைகளுக்கும் பற்றுண்டாகி அந்நிலையை விட்டு வெளிவர முடியாதிருக்கின்றது. ஆன்மாவானது பின்னர் எல்லா ஸ்தூல நிலைமைகளையும் விட்டு மேல்கிளம்புவதற்குச்சக்தியில்லாத தாகி விடுகிறது. அப்போது தான் நாம் சரீரத்தை ஆன்மாவாகவும், சித்தைச் சடமாகவும் தவறா யுணர்ச்சி

ன்றோம். இந்த ஆத்ம விவர்த்தகத்தைப் பார்ச்சிலும் அதி பரிதாபமா
 ன யாதொரு ிலையாவதிருக்கின்றதா? இந்த ஸ்தூல உடம்புதானா
 நாம்? இல்லை. நாம் இந்த வுடம்பன்று. ஆனால் தந்தகாலம் நாம்
 ஸ்தூல உடம்போடு ஒன்றாய் விட்டோம். ஆகாயத்திலுண்டாகும் அ
 த்ந வேறுபாடு நம்மிலும் வேறுபாட்டை யுண்டாக்கு கின்றது. ஒரு
 நான் நான் என்னுடைய சினேகிதரில் ஒருவரோடு பேசிக்கொண்டி
 ருத்தபோது “ஆகாயத்திலுண்டாகும் ஒவ்வொரு வேறுபாடான
 அளவையும் நான் என் அனுபவிக்கிறேன்? என்னுடைய நிலைமை
 எப்படிப்பட்டது” என்று அவர் கேட்டனர்; அதற்குநான் “உம்
 முடைய நிலைமை ரகசம் ஏறுவதும் இறங்குவதுமான உஷ்ண
 மனக்குங்கருவி (Thermometer) போன்றது; உம் முடைய சொந்த
 சரீரத்தின் மேல் உமக்கு அதிகாரமில்லை” என்று சொன்னேன்.
 நாம் அநேகமாக உஷ்ணமனக்குங் கருவிகள் போலவே ஆய்விட்டோ
 ம்; கால சுபாவத்தில் கொஞ்சம் வேறுபாடு நம்மைத் தம்முட்படி
 செய்கிறது. நாம் சுரப்பிலிருப்போமாயின், நமக்குப் பிடிப்பு உண்டா
 கிறது. நம்மைநாமே குறைத்துக் கொண்டபரிதாப நிலையைச்சிந்தி
 த்துப்பார்! இப்படிப்பட்ட நிலைமையின் கீழ் பூரணசுகத்தை அனுப
 விக்க எப்படி யெதிர்பார்த்தல் கூடும்? நமக்கு அன்னியமான சரீர
 உணர்ச்சியை நாம் அற்றபோது பூரணசுக முண்டாகின்றது. நாம்
 எப்போதாயினும் நம்முடைய யாதொரு அங்கம் அல்லது உறு
 ப்பின் உணர்ச்சி அற்றிருப்போமானால், அப்போது அந்த அங்
 கம் அல்லது உறுப்புப் பூரண சுகத்திலிருக்கின்றது. சுகமின்மை,
 கோய்கள், உபாதிகள் ஆன்மாவைக் கீழுக்கிழுத்து உணர்ச்சியை
 அந்த முக்கியஸ்தானத்தில் அடக்கியும், அளவும் படித்துகின்றன;
 ஆனால் யாதொரு அங்கம் அல்லது உறுப்பின் உணர்ச்சியில்லா
 திருக்கும்போது நமக்கு நோய் அல்லது உபாதியிருக்கிறதில்லை.
 நம்முடைய சரீரங்களை நினைவாதபோது நாம் பூரண சுகத்தை
 அனுபவிக்கின்றோம். நம்முடைய சரீரங்கள் நாம் சுவாசிக்கும் கா
 ற்றைப்பார்க்கிலும், மிக இலேசாக இலாகவமாகிறபோதும், பௌ
 திக சரீரத்தின் அவாக்களை நாம் உணராத போதும், பூரணசுகத்
 தை அனுபவிக்கின்றோ மல்லாமல், மற்றப்போது அதனை அனு
 பவிக்கிறதேயில்லை.

மகாமகோபாத்தியாய

டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர்

நூல் நிலையம்,

சென்னை 600090

பூரணசுகம் பரமஞானமாகாது; ஆனால், அது பரமசைதன்ஸியம் அல்லது பிரம்மஞானம் வரக்கூடுமான சுகநிலைமையாக இருக்கின்றது. அது பிரம்மஞானமே அல்லது பரம அத்யாத்ம சாதனமேயாகாது. ஆனால் அது ஒருவன் பிரம்மஞானத்தைத் தன்னாலே அடையக்கூடுமான நிஜநிலைமையாக இருக்கின்றது. இங்கே தான் நாம் பேதம் பாராட்டுகின்றோம். லௌகிகஜனங்கள் பூரணசுகமே உத்தமமான பரம வாழ்க்கையென்று நினைக்கின்றார்கள். கிறிஸ்துவ சாஸ்திரிகள் இதுதான் பரமாத்ம ஞானனுபவம் என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் இஃது அதுவாகாது; ஒரு யோகியானவன் பூரணசுகமானது ஆகும் ஞானனுபவத்தையும். ஆத்மஞான பரிபூரணத்தையும் அடையக்கூடிய நிஜநிலைமையென்று சொல்லுகின்றான்; ஏனெனின், நாம் சடசொருப உணர்ச்சி அற்றபோது, உத்தம தத்துவத்தையும், பரம தத்துவத்தையும் சிந்திக்கக்கூடும். நம்முடைய அறிவானது சரீரத்தில் ஒரு முக்கிய ஸ்தானத்தின் எல்லைக்குட்பட்டிருக்கிறவரையும் நம்முடைய அந்தக்காணங்களை நிக்கிக்கொள்ளாத முடியாது; பரமேசுவரனிடத்தில் அவைகளை நிலைக்கச் செய்தலு முடியாது; ஆகலின் நாம் பிரம்மஞானத்தை அடைவது முடியாது. ஆகையினாலே, பூரணசுகம் அவசியமானது; அது சரியான நிலைமையென்று ஒரு யோகியானவர் சொல்லுகின்றான். இங்ஙனம் கூறுவதால், அது கேவலம் ஸ்தூலசரீரத்தின் பலம் அல்லது வீரியம் என்பது பொருளல்ல; ஆனால் எல்லா உறுப்புக்களின் தொழில்கள், சீவப்பிரவாகங்கள் இவைகளுக்குள்ளே சமநிலையென்பது பொருளாம். வெளிச்சபாவத்திற்கும் உட்சபாவத்திற்கும், மனத்திற்கும் சடத்துக்கும், ஸ்தூலசரீர விர்த்திகளுக்கும் சூட்சுமசரீர விர்த்திகளுக்கும், தம்முள்ளே இருக்கிற ஐக்கியம் சர்வமும் பரிச்சேதமாய் (அளவாய்) ஒத்திருக்கிறபோது தான் பூரணசுக நிலைமையாகின்றது.

இக்கேவல ஐக்கிய நிலையே ஆத்மஞான பரிபூரணம் போன்றதல்ல. அவ்வைக்கிய நிலை அல்லது சரீரசுகமே வாழ்க்கையின் பரமசுக நிலையாகுமாயின், அப்போது பிரகிருதியோடு பூரண ஐக்கியமுள்ள தாழ்ந்த பிராணிகளும், நாகரிகமுள்ள புருஷர்கள் அல்லது

ஸ்திரீகள் அடையும் வியாதிகளுள் பாடுதான்றையும் அடையாத வர்களும் ஆனால் மரங்களின் அடியில் வசிப்பவர்களும், பக்குவப்படுத்தாத பச்சையான ஆகாரத்தைப் புசிப்பவர்களுமான அநாகரிகக் காட்சிசனங்களும் பூரணசுகம் அனுபவிக்கிறதையும் பார்ப்போம். அந்தப் பூரணசுகம் வாழ்க்கையின் உத்தமசுக நிலையாகுமாயின். அப்போது அவர்கள் அதையடைந்தவர்க ளாகின்றார்கள்; ஆனால், அவர்கள் உத்தமமான ஆத்மஞான நிலையை அடையவில்லையென்று நாம் அறிகின்றோம். ஆகையால் இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் மிஸ்ரமித்துக் (ஒன்றை மற்றொன்றாக விபரித அர்த்தமுடையன வாய்க்) கொள்வது கூடாது. பூரணசுகமானது ஆத்மஞான பரிபூரணம் சாத்தியமாகிறதற்குச் சபாவநிலையாக இருக்கிறதென்று நாமறிந்து கொள்ளவேண்டும். மேற்கூற்றிசை வைத்திய சாஸ்திரத் தைப் பார்க்கிலும் மிகப்புராதனமான இந்து வைத்திய சாஸ்திரப் படி வியாதிகளின் மூலங்கள் நான்கு வகுப்புகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை (1) வெளிக்காரணங்கள் அல்லாவது தற்செயல் போன்றது; (2) உள்ளுறுப்புகளின் நிலைவேறு; (3) அந்தக்காரணவிர்த்திகள் அல்லாவது கோபம், பகை, தொல்லை, குரோதம், வன்மம், காமம், பேரவா, லோபம், வியசனம் முதலிய பிறவுமாம். ஆகவே சரீரத்தில் வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம் யுநாக்கிரமம் பிறழ்ந்த நிலைகளெனக் கருதப்படுகின்ற இவ்வெல்லா அந்தக்கரண கதிகளையும், நாம் வியாதிகளென்று சொல்லும் சடப்பிரதி ரூபங்களைக் கொண்டிருக்கின்றவைகளையும் இங்கே நாம் குறிப்பிடுவோம். அவைகள் சரீரத்தை விஷமாக்குகின்றன. அவைகளை யெப்போதும் அநாதரவு செய்யவேண்டும். (4) பசி, தாகம், விருத்தாப்பியம், ரித்திரை முதலியவற்றினின்றும் உண்டாகும் சபாவகாரணங்கள். “பூரணசுகமானது தொழில் முயற்சியில் சித்தி, வாழ்க்கையில் அனுசூலம், எல்லா விருப்பங்களின் நிறைவேற்றம் இவைகளின் மூலத்திலும், உத்தமமான ஆத்மஞானனுபவப் பிராப்தத்திலுங்கூட இருக்கின்றதுபோல் இருக்கின்றது” என்று சொல்லப்படுகின்றது. வியாதிகள் பூரணசுகத்தின் வழியில் கொடுமையான பைசவர்களைப்போல நிற்கின்றன. ஆகையால் பூரணசுகத்தையடைய முதலில் நாம் கடினமாகப் போராடவேண்டும். பின்னர் உத்

கிருஷ்டமான ஆத்மானுபவத்திற்கு நம்முடைய சக்தியை ரியமிக்க வேண்டும். முதலில் அடையவேண்டியது பூரணசுகமென்றும், மற்ற தவியையங்களைப் பிந்தி அடையவேண்டுமென்றும் ஒரு யோகிசொல்லுகிறார்; மேலும், பூரணசுகம் அடையும் ரீமித்தம் அந்தக்காண விர்த்திகளையதாச்சுரமரீலையில் வைக்க நம்முடைய அந்தக்காண விர்த்திகளைக் கிரமப்படுத்தல் வேண்டும்; பின்னர்ச் சன்மார்த்தக வாழ்க்கை, சந்தியபுத்தி முதலியவைகளை யேற்படுத்திக்கொண்டு சரீர உறுப்புக்களின் தொழில்களையும், அந்தக்காணவிர்த்திகளையும், சிவநுயக்கங்களையும் ஒத்துநடக்க முயற்சிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார். எப்போது அந்த உக்கியத்தை நாமறிந்தோமோ, எப்போது அனைச சமரீலப்படுத்திடுமோ அப்போது நாம் நம்முடைய ஸ்தூலசரீர உணர்ச்சி அற்றவர்களாகின்றோம். சரீரத்தில் எங்கும் நோய் அல்லது உபாதிபிந்தி எல்லாம் வெகு சுகமாய் நடைபெறுகின்றன.

சில சனங்கள் சுகாகார ரியமங்களுையும், மற்ற ரியமங்களுையும் அதிகரிமித்தலாலுண்டான வியாதிகளால் துன்பப் படுகின்றார்கள். இது முதலில் சூட்சுமசரீரத்தில் பிரதிபத்தங்களை யுண்டி பண்ணப் பின்னர்ப் பாகியசரீரத்தில் முடிவில் வியாதி ரூபமாகவும், வெளி உபாதி அல்லது நோய் அல்லது எதோ வேறுவிதத் துன்பமாகவும் கோண்டுகின்றது. சில சனங்கள் தங்களுடைய பூர்வவாழ்க்கைகளில் தாய்கள் செய்த பாவசித்தனைகள், பாவகர் மங்கள் இவைகளின் பலன்களையே நோய்களாகவும், உபாதிகளாகவும் அல்லது அகஸ்மாத்தாக வரும் வியாதிகளாகவும் அனுபவிக்கின்றார்கள். சிலசமயம் வியாதிகள் உதிர்ந்தி விருக்கின்றன: ஆனால் அப்படிப்பட்ட உதிர்ந்தை நாம் என் சுதந்தரிக்க வேண்டும்? அந்தச் சுதந்தரத்தை எது வகிந்து வருகின்றது? அதற்கு மறையில் ஒரு பிரமாணம் இரு கவேண்டும். வியாதிப்பட்ட ஆக் மாக்கள் (நான். நான் என்றும் அகம்பாவங்கள்) அவ்விர்த்திகளால் ஆகருவிக்கப்பட்டு, அவ்விர்த்திகளுக்கும், அவைகளைச் சூழ்ந்துள்ளவைக்கும் சார்பாகச் செலுத்தப்படுகின்றன; வியாதியோடு பிறந்த அவர்கள் பூர்வசன்மங்களில் செய்த தீங்குகளையும்.

தவறகளையும், தப்புக்களையும் வாரணஞ் செய்து கொள்ளுகிறார்கள்.

ஸெளதிக வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டு போவதான சிருஷ்டியமங்களை (Laws of nature) அறிந்தவர்களும். சத்தியமான வாழ்க்கையில் வாழுகின்றவர்களும் புரணசகத்தைப்படைதல் கூடும். புரணசகத்தையடையும் பித்தம் நாடகங்கூறிய சக்தியைச்சேமித்து வைப்பதில் பத்தவி புரிகின்ற பிராணநாயகளை விகாசப்படுத்தும் அப்பியாசங்களை ஒருவன் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். நாடகங்கூறிய சக்தியை எவ்வளவு அதிகமாக நாம் சேமித்து வைக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்குப் பலமுடையவர்களும் பின்னர் நமக்குச் சுற்றிலுமுள்ள பிரதிகூல நிலைமைகளைச் சம்பந்திக்கும் தோஷியுள்ளவர்களுமாகின்றேன் என்கிற முறையைக்குச் சாதாரணமாகவெவ்விதமான கவனத்தைப் புஞ்செலுத்துவதற்கில்லை. நாடகங்கூறிய அத்தப்பலகையையும் நமக்குள்ளே அத்தநாடகங்கூறிய சக்தியையும் புரணமாகவுகிறதொண்டிருந்தால் அப்போது அணுநிசனியால் பார்க்கக்கூடிய அகிதணைப்பை அங்குப் பிராணிகளை ஏழும் நாம் நாசஞ்செய்யக்கூடும் ஆனால் சாதாரணமாக நம்முடைய சரீரத்தில் நாடிமத்தியங்கலில் அங்க நாடகங்கூறிய சக்தியெப்படி சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று நாமறிந்தோம். இவ்வாறு நாம் கற்கவேண்டிய நாம் அவைகளைக் கற்றுக்கொண்ட போது புரணசகத்தைய வாபவித்தக்கூடும்.

பிராணபாய அப்பியாசங்கள், மனவொழுக்கம், சகஜமானம் இவைகள் புரணசகம் அடைவதில் நமக்கு பத்தவிபுரிகின்றன. சாதாரணமாய் “எதனை நினைக்கின்றோமோ அது நியாயம்” என்று மூதுரை நமக்குத் தெரியும். நம்முடைய சக்திப்பங்கள் யதாக்கிரம நிலை பிறழ்த்தவைகளானால், நோக்கி நோக்கவர்களுக்குரிய நிலைமைகள் உண்டாகிச் சரீரத்தில் பிடைகளுண்டாகும்; ஆனால் புரணசகத்தான் பரம நிலையாகுமென்று இடைவிடாது நாம் சிந்தித்தும், வியாதிகள் அல்லது நோய்களிலும். உபாதிக்களிலும் எப்போதும் கவனம் செலுத்தாது மிருப்போமானால் அப்போது நாம்

பூரணசுகத்தை யனுபவிப்பது நிச்சயமாகும். எப்போதாயினும், ஏதேனும் சரீர உறுப்புக்குத் தன்பமுண்டாகுமானால், சரீரத்தின் அந்தப்பாகத்தினின்றும் நம்முடைய மனத்தை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்; பூரணசுகத்தின் பரம நிலையைச் சிந்திக்க முயலவேண்டும்; உபாதியின் இருப்பையும் மறந்துவிடவேண்டும். நோய்கொண்ட பாகங்களினின்றும் நம்முடைய மனத்தை நீக்கிக்கொள்ள எவ்வளவு திராணியுள்ளவர்களா யிருக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கும் வியாதியானது குறைந்தபல முடையதாகி விடுகிறது. உங்களுடைய சரீரங்களை நீங்கள் சோதனைசெய்து பார்க்கக்கூடும். சரீரத்தில் எங்கேனும் யாதொரு நோய் அல்லது உபாதியை நீ உணரும்போது அவ்விடத்தினின்றும் உன்னுடைய மனத்தை நீக்கிக்கொண்டு பூரண சுகத்தின் உத்தம நிலையில் மனத்தை நாட்டினால், அப்போது உன்னுடைய நோய்களும், உபாதிகளும் குறைந்து குறைந்து வருவதை நீ காண்பாய்; ஆனால், உன்னுடைய உபாதியை இடைவிடாமல் நினைத்தாலும், அதை யெப்போதும் பேணுவதற்கு முயற்சித்தாலும், நீ அதைப் பலப்படுத்துகின்றாய்; உதிரத்தையும், நாடி சக்தியையும் அவ்விடத்திற்குச் செலுத்துகின்றாய்; அன்றியும், வியாதிப்பட்ட பாகங்களின் நிவிர்த்திக்குச் சுகநிலைமைகளைக் கொண்டு வருவதற்குப் பதிலாக வியாதி நிலைமைகளை அதிகப்படுத்த முயற்சி செய்கின்றாய். நாம் நம்முடைய நோய்களை நினைத்தால் அப்போது அவைகளின் பலங்களை அதிகரிக்கச் செய்கின்றோம். இது பலகமெங்கும் தெரிந்ததும். எல்லாமானச சிகிச்சைகளாலும், தெய்வீக சிகிச்சைகளாலும், கிறிஸ்துவ சாஸ்திரிகளாலும், இன்னும் மற்றையோர்களாலும் இப்போது அறிந்தும், போதித்தும் வருகிற உண்மையா யிருக்கின்றது. அவர்கள் அதை வியாபாரார்த்தமாகச் செய்துவிட்டார்கள்; ஆனால் இவ்வுண்மை எங்கும் பரவியிருக்கின்றது. இதை யாதொரு முக்கிய விதமான சிகிச்சைகளும் சுதந்தர வியாபாரமாகக் முடியாது. வியாதியைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை மனத்திற்குண்டு; மேலும் உண்மையில் வியாதியைக் குணப்படுத்தும் சக்தி ஒவ்வொருவரிடத்து மிருக்கின்றது. சரியாய்ச் சுவாசித்தலினால் அதைக் குணப்படுத்தும் சக்தியைப் பலப்படுத்தவும், அதிகப் படுத்தவும் கூடும். சாதாரணமாகச்

சனங்கள் சரியாய்ச் சுவாசிக்கிறதில்லை. திருத்தமாக சுவாசித்தல் ஆவசியமாக இருக்கிறது. வழக்கமாய்ச் சனங்கள் அந்தக்கரண விர்த்திகளைப் பற்றிக் கவனிக்கிறதேயில்லை, ஆனால், பகை, பொருமை, வன்மம், லோபம், காமம், பேராசை முதலியவற்றை ஆதரிக்கின்றார்கள். மேலும் இவைகளெல்லாம் சூட்சும சரீரத்தின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வையும், பின்னர்ச் சரீர உறுப்புக்களின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வையும், உண்டாக்குவ தாகையால், அவர்கள் துன்பப்படுகிறார்கள். ஆதலினாலே மனம் சரீரம் இவைகளின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்ச்சிக்குக் காரணங்களான அவைகளை ஆதரிப்பதற்குப் பதிலாக நாம் எல்லெண்ணங்களைப் பிரவிர்த்திக்கச் செய்யவேண்டும். சிநேகப் பாண்மை அல்லது அன்பின் உணர்ச்சி, நானுண்ணிய உணர்ச்சி, சத்திய உணர்ச்சி, பட்சம், மனத்தாய்மை, இந்திரிய சிக்கிரகம் இவைகளை யெல்லாம் நாம் விகாசப் படுத்த வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே இவ்வழியில் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்குக் கோபம், பகை, குரோதம் இப்படிப்பட்ட குணங்கள், மனம், சரீரம் இவைகளின் யதாக்கிரமநிலைமைகளின் பிறழ்வை யுண்டாக்குமென்று போதிக்க வேண்டும்; மேலும், எல்லா கோய்களும் மனத்தின் அல்லது சரீரத்தின் யதாக்கிரமநிலை பிறழ்ந்த விர்த்திகளே யல்லாமல் வேறல்ல வென்றும் கற்பிக்க வேண்டும். பரி பூரணத்தின் மங்களாகத் தாங்களே எண்ணிக்கொள்ள ஆரம்பத்திலிருந்து நாம் அவர்களைப் பழக்கவேண்டும். யதார்த்த ஆத்மாக்களைப் போல சுவானுடைய பிள்ளைகளாக அவர்களிருக்கின்றார்கள். ஆரம்பத்திலிருந்தே அவர்கள் பூரணர்களாகின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் அப்படிப்பட்ட யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வை ஆதரித்தலும் அல்லது பிரகாசப் படுத்தலும் கூடா. இவைகள் ஆத்மாவிலிருக்கிற வியாதிகள், அவ்வியாதிகள் நிவிர்த்தியாகின்றபோது பூரணசுகம் நம்முடைய ஐசுவரியமாகின்றது. மனத்தின் சாந்தநிலையின்றும், சரீரம் அந்தக்கரணம், சரீர உறுப்புக்களின் தொழில்கள் இவைகளின் பூரணசுகநிலையின்றும், வருவதான அந்த ஐசுவரியத்தை நாம் இழந்து போகும்படி ஒருவனும்செய்வது முடியாது. சற்றுநேரம் சாந்தமனதுடன் இருந்து பரமாத்ம நிலையில் நம்முடைய மனதை நாட்டுவ

தால், சரீரத்தின் ஸ்பூணத்தை மாற்றக் கூடுமென்று இன்னும் நாம் அறிந்து கொள்ளுகிறபோது அதை நாம் செய்யவேண்டும். பெளதிக சிருஷ்டிக்கு நம்மை யெப்போதும் இழுத்துச் சீர்கேட்டிற்கிடமான குணங்களை யுண்டு பண்ணுவனவும், அல்லது நம்மை விஷயாந்தரத்தில் வசிக்கச் செய்வனவுமான எல்லாப் பாகிய சக்திகளையும் சயிக்க இவ்விதமாகத் திராணியுள்ளவர்களாகின்றோம். ஒவ்வொருநாளும் மனசசாந்தியோ டிருப்பதால் நாடி சக்தியையும் மனோசக்தியையும் சேமித்துக் கொள்ள நம்மையே நாம் ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளோமாயின், அந்தச் சக்திகளை ஜயிக்கத்திராணியுள்ளவர்க ளாவோம்; வாயுவின்னின்றும், ஆகாரத்தினின்றும், சலத்தினின்றும், பானத்தினின்றும் குணப்படுத்தும் சுவாச பலத்தை அல்லது அந்தப் பிராணசக்தியை அகருஷிப்பது என்பனமென்று கொரிந்துகொள்ள நாம் திராணியுள்ளவர்களானால், பின்னர் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள எல்லாப் பிரதிபலமான நிலைமைகளிலும் அடிமைகளாக இல்லாமல் அதிபதிகளாக வாழ்வோம். சரீரம் நம்முடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியும்; எல்லா உறுப்புக்களும் நம்முடைய இச்சா சக்தியின் கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியும்படி அவ்வளவு தூரத்திற்கு நம்முடைய இச்சா சக்தியைப் பலப்படுத்தலாம்; இதுதான் வியாதிபான் உத்திருத்தலே. ஆகலின் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அத்து உத்திருத்தலேயாகவேண்டும். என்னெனின், நாம் அத்தியோபகாகளாகப் பிறந்தோமாய்விட்டு அடிமைகளாக வந்து. பெளதிகசரீரமானது சில இச்சைகளின், சில எதுக்களின் காரியமாக இருக்கின்றது. அவைகளை ஆன்மாவானது தற்காலநிலைமைகளில்லிதேவென்ற முயற்சிக்கின்றது. சரீரம் ஆன்மாவை யுண்டுபண்ணவில்லை; ஆனால், ஆன்மா சரீரத்தை சீர்மாணிக்கின்றது. மேலும், ஆன்மாவானது அஞ்ஞானமாகிய அந்தகாரத்தில் வசிக்கின்றதாயின், அதற்குச் சரீரத்தைச் சரிவரப்படி சீர்மாணிக்கவும் அல்லது தாங்கவும் இயலாது. ஆகையால், அது துன்பப்படுகிறது. ஆகவே எல்லா வியாதிகளுக்கும் மூலம் ஆன்மாவின் வியாதியாயிருக்கின்றது. ஆன்மாவென்பதால், அது எல்லாவற்றையுஞ் செய்கிறது, சிந்திக்கிறது, எல்லாத்தொழில்களையும் முடிப்பதும், ஆசைப்படுவதுமான நான் (Ego) என்பதே என் கருத்தாகும். ஆத்மா

யதார்த்தத்தில் ஈசுவரனுடைய குழந்தையாக இருக்கிறது; ஆனால், இப்போது யதாக்கிரம நிலைபிழர்ந்த ஸ்புரணங்கள் (Vibrations), இச்சைகள், வாசனைகள் இவைகளாலும் அது தானே கதியினமாய் விட்டது; அனால், தன்னுடைய விமோசனத்திற்கு உண்மை ஞானம் வருவதால், இதை யெளிதில் பரிகரித்துக் கொள்ளக்கூடும். பூரணசுகமானது மேலான அக்மானுபவம் போன்றதே யாகாதென்று இன்னு மொருகால் உங்களுக்கு ஞாபகப் படுத்துகின்றேன்; அனால், மேலான அக்மானுபவம் சாத்தியமாவதற்கு அது ஒரு நிலையாகும். உன்னதமான அக்மானுபவ நிலையில் சரீர ஞானம் போய்விடுகிறது. உன்னுடைய சரீரம் ஒரு முக்கியமான இடத்திலிருக்கலாம்; அனால் உன்னுடைய சரீர உணர்ச்சியை நீ யறிகிறதில்லை. அந்த அக்மஞான நிலையில் நீ யெல்லா உபத்தான நிலைமைகளுக்கும் மேலே போகின்றாய்; அகம் சொரூபமாக அறிகின்றாய். சரீரம் உண்ணப்பற்றமாட்டாது, சரீரம் அற்புதவுடையது. அழிவற்ற ஈசுவரதுல்யமானதும், பரிபூரண மானதுமான அநந்தத்திற்குழந்தையான அக்மானைப்பற்றவதற்குமிகவுந்தூர்வமானது.

எல்லா வியாதிகளையும், உவைகளின் காரணங்களையும், அவ் வியாதிகளினோடாக ஈ நானங்களையும் விளக்கிக் காட்டிய பின்னர், இந்தச் சரீரஞானமானது அக்மாவிலுள்ள வியாதியா யிருக்கிறதென்றும், உளவுபட்ட இதைச் சரீரஞானத்தினின்றும், அதனோடு எகமாமிருப்பதினின்றும் நாம் விடுபட்டபோது உன்னதமான ஈஸ்வரஞானம் வருகிறதென்றும், பிராணை இந்தியவைத்தியசாஸ்திரம் கூறுகின்றது. அந்த நிலையில் சரீரம் துண்டந் துண்டமாக வெட்டுப்பட்டாலும், அல்லது அழிந்தாலும், அல்லது காற்றில் அடித்துக் கொண்டு போய்விட்டாலும், அக்மா அக்ஷயமாயிருக்கிறது; அறிவு பூரணமாயிருக்கிறது; அவனும் துன்பப்படுகிறதில்லை. அப்படிப்பட்ட திருஷ்டாந்தங்கள் அநேக மிருக்கின்றன. இந்தியாவில் அநேக யோகிகளுடைய சரீரங்கள் துண்டுதுண்டாக வெட்டப்பட்டும், அழிக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன; ஆனாலும் அவர்கள் கடைசிக்ஷணம் வரையும் தாங்கள் அக்மசொரூபம், அநஸ்வர மானதென்னும் ஞானமுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள்; அவர்களை “அக்கினி எரித்

தல் முடியாது, சலம் நனைத்தல்முடியாது, காற்று உலர்த்தல் முடியாது, அஸ்திரசஸ்திரங்கள் துளைத்தல்முடியாது” என்று அவர்கள் சுவானுபவமுடையவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையை யநுபவமடைந்த பின்னர் அவர்கள் உலகத்தைப்பார்த்து “சரீரம் சாஸ்வதமாக இருந்தாலும், அல்லது இந்தக்ஷணமே துண்டு துண்டாகப் போனாலும், அத்மாவிற்கும், முடியாத அருந்தப் பிள்ளையாய் இருக்கிற எனக்கும் என்ன நன்மையை அல்லது என்ன தீமையைக் கொண்டுவரக் கூடும்” என்று உறுதி கூறினார்கள்.



